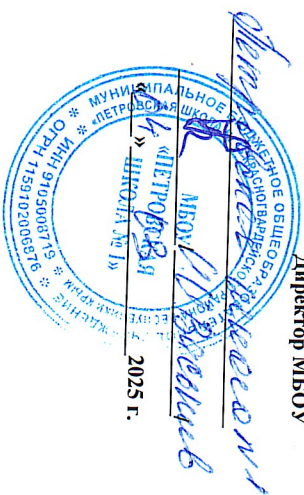




СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет)

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Курнозгордейского района на 2024 -2025 учебный год

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучьма, Москва 2016 г.

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработчики сборника Мотылькин М.П. (ГБОУ ВПО ППТУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)

*Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработанная ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) И.О. ректора Е.И.Титов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнителя директора В.И.Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кучьма, 2006 г

*Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, А.С. Шарфетдинов, Э.Н.Преображенская и др. - М.:2010. - 496с.

*СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

*Карточка блюод диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарфетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Конь И.Я., д.м.н. и др. - М.:2011

*Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюод оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации (практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов областного питания) Тутельян В. А., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - с. 459

*Карточка блюод лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетестер, специалистов общественного питания и заведующих производством. Том 1, 2, М. А. Самсонов, 1995/96 г.

*Сборник рецептов блюод и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов ФГАУ НИЦЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АЛСПГОЗ»—М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онисченко, В.А.Тутельян, ДБ. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

Красногвардейский район 2025 год

Основное меню завтрак, обед для детей 1-4 классов

№, рецептура		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.				
День 1													
Завтрак													
7.30/2014	Игра из кабачков (консервы)		60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06		
22/6/2016	Макаронн. запеченные с сыром		150	12,50	14,80	36,74	312,80	0,07	215,00	15,68	1,03		
18/2016	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
19/2016	Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
403/2016	Яблочки		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
54-3гн/2021	Чай с лимоном и сахаром		200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47		
Итого завтрак:			550	16,76	19,39	74,70	526,39	23,12	260,29	48,84	5,04		
Обед													
70/2015	Овощи натуральные консервированные (огурцы)*		60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36		
132/2016	Суп картофельный с горохом		200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00		
327/2022	Капуста тушеная с мясом		200	5,85	8,42	13,84	156,34	73,16	86,56	35,40	1,46		
349/2017	Компот из смеси сухофруктов		200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96		
18/2016	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
Итого обед:			720	16,55	13,78	103,90	610,00	86,16	171,25	132,01	6,44		
Всего:			1270	33,31	33,17	178,60	1136,39	109,28	431,54	180,85	11,48		
День 2													
Завтрак													
268/2016	Каша рисовая молочная жидкая		250	15,80	8,50	39,50	258,50	14,50	258,90	45,80	1,25		
13/2016	Масло (подсолнечное)		10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	0,00	0,02		
18/2016	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
12.10/2014	Печенье сахарное		15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32		
418/2016	Кофейный напиток с молоком		200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	144,94	33,52	0,50		
Итого завтрак:			505	24,13	22,16	81,10	582,92	15,80	416,29	92,22	2,66		
Обед													
70/2015	Овощи натуральные консервированные (помидоры*)		60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54		
131/2010	Свекольник со сметаной		200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21		
ТТК	Пшеница рубленый круиный с соусом		100	18,59	11,38	15,17	174,90	1,21	1,25	2,04	0,08		
18/2016	Хлеб пшеничный		150	6,72	1,20	39,42	205,20	0,00	25,47	73,29	2,05		
19/2016	Хлеб ржаной		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
457/2016	Компот из ягод		200	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
Итого обед:			780	33,06	17,20	84,5	367,3	40,00	74,1	62,0	0,28		
Всего:			1285	57,19	39,36	188,58	1252,62	76,60	513,16	240,44	8,93		

День 3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.							
Завтрак													
70/2015	Овощи натуральные консервированные (отурды)*	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36			
ТТК/673	Тертая рыбные с соусом	90	9,05	14,38	8,55	140,94	1,21	1,55	2,04	0,08			
354/2016	Пюре картофельное	150	3,23	2,88	28,99	145,99	25,95	45,59	32,99	1,22			
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38			
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35			
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46			
	Итого завтрак:	550	16,77	18,05	68,66	448,50	180,16	84,53	69,68	3,85			
Обед													
8/9/2011	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	22,55	15,10	0,90			
157/20216	Щи из свежей капусты	200	1,53	3,34	6,67	63,60	23,64	42,83	16,77	0,59			
255/2015	Печень по-строгановски	100	13,97	16,89	18,95	205,23	26,51	169,58	16,73	5,28			
203/2017	Макаронные отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,71	0,00	12,14	8,14	0,83			
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76			
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90			
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96			
	Итого обед:	770	27,64	31,93	136,63	867,77	59,71	268,74	114,34	10,22			
День 4		1320	44,41	49,98	205,29	1316,27	239,87	353,27	184,02	14,07			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.			
Завтрак													
428/2022	Запеканка из творога с яблоком	150	20,26	12,25	33,13	327,97	5,83	18,01	15,33	1,56			
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	61,40	6,80	0,04			
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43			
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57			
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20			
	Итого завтрак:	500	24,38	14,59	75,78	539,00	16,08	105,00	43,23	4,80			
Обед													
67/2017	Винегрет овощной	60	0,84	6,00	0,43	75,06	5,77	18,72	11,71	0,49			
122/2016	Расольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80			
605/2022	Ёжки куриные с соусом	90	4,42	10,54	8,53	149,05	2,14	21,26	13,46	3,41			
341/2016	Каша гречневая	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	12,55	100,11	3,37			
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76			
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35			
451/2016	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0,46			
	Итого обед:	770	18,68	25,72	89,96	686,53	23,33	95,35	178,63	10,64			
	Всего:	1270	43,06	40,31	165,73	1225,53	39,41	200,35	221,86	15,44			

День 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	6,72	10,06	26,78	225,27	4,20	139,03	53,86	1,25	
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02	
21/2022	Сыр порцирами	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	88,00	3,50	0,10	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
415/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	1,17	123,42	29,60	1,00	
	Итого завтрак:	510	15,74	23,16	61,30	521,83	5,44	362,05	100,21	3,13	
Обед											
70/2015	Овощи натуральные консервированные (огурцы)*	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36	
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15,99	50,28	19,72	0,89	
331/2016	Плов из птицы	200	20,35	6,82	37,55	293,17	4,17	22,20	92,29	1,78	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90	
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82	
	Итого обед:	720	27,38	11,38	92,01	579,10	49,16	120,29	157,01	5,51	
	Всего:	1230	43,12	34,54	153,30	1100,93	54,60	482,34	257,22	8,64	

День 6

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
210/2016	Омлет натуральный	150	13,92	16,23	2,62	220,75	0,59	117,97	19,90	2,86	
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02	
12.10/2014	Печенье сахарное	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	8,00	0,42	
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
403/2016	Дюблоти	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43	
	Итого завтрак:	540	20,16	26,44	59,20	567,28	10,64	161,66	66,15	7,85	
Обед											
70/2015	Овощи натуральные консервированные (помидоры)*	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54	
157/20216	Щи из свежей капусты	200	1,53	3,34	6,67	63,60	23,64	42,83	16,77	0,59	
ТТК	Макаронь отварные	100	14,69	17,93	13,57	255,18	1,19	286,96	51,90	1,36	
18/2016	Хлеб пшеничный	150	5,45	5,78	30,45	195,71	0,00	12,14	8,14	0,83	
19/2016	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
	Итого обед:	780	28,10	27,79	99,68	736,62	26,00	182,1	12,00	0,82	
	Всего:	1320	48,26	54,23	158,87	1303,90	67,47	549,30	197,26	14,10	

День 7

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.				
Завтрак												
ТТК:	Каша жидкая молочная геркулесовая	200	9,20	10,06	31,43	259,96	3,36	139,03	53,86	1,25		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
5.14/2014	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	95,89	2,20	152,50	18,75	0,13		
Пром.	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	41,20	0,05	1,40	0,70	0,13		
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
	Итого завтрак:	650	17,68	15,38	86,20	518,98	5,66	304,82	88,71	2,70		
Обед												
70/2015	Овощи натуральные консервированные (огурцы)*	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36		
131/2010	Свекольник со сметаной	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21		
471/2022	Финболы с соусом	100	20,05	9,44	11,57	110,56	2,43	295,43	35,51	1,02		
303/2017	Каша пшеничная	150	4,00	4,24	24,55	154,40	0,00	4,13	18,00	0,37		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
451/2016	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0,46		
	Итого обед:	770	30,84	18,18	86,23	535,96	21,02	367,81	112,70	5,08		
День 8	Всего:	1420	48,52	33,56	172,42	1054,94	26,68	672,63	201,41	7,78		

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.				
Завтрак												
9.118	Овощные консервы (Лечо)*	60	0,70	1,90	5,60	41,80	19,54	28,89	10,49	0,42		
331/2016	Плов из пшеницы	200	20,35	15,80	37,55	293,17	4,17	22,20	92,29	1,78		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
378/2017	Чай с молоком	200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33		
	Итого завтрак:	530	27,47	19,63	87,64	556,51	26,34	187,95	135,31	4,64		
Обед												
67/2017	Винегрет овощной	60	0,84	6,00	0,43	75,06	5,77	18,72	11,71	0,49		
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00		
524/2022	Полуфака ленивые	200	17,02	18,62	18,01	309,22	59,15	139,03	47,47	2,48		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82		
	Итого обед:	730	28,33	29,74	81,89	717,49	100,12	244,31	132,09	7,90		
	Всего:	1260	55,80	49,37	169,53	1274,00	126,46	432,26	267,40	12,54		

№, рецептура		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
Завтрак				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.				
7.30/2014		Икра из кабачков (консервы)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	11,00	24,60	9,00	0,42		
22/6/2016		Макаронь, запеченные с сыром	150	12,50	14,80	36,74	312,80	0,07	215,00	15,68	1,03		
18/2016		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
403/2016		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
484/2016		Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
		Итого завтрак:	550	17,88	20,94	87,88	597,80	25,07	280,80	59,68	7,73		
54-8з		Салат из капусты	60	1,00	6,10	5,80	81,50	23,10	27,00	10,00	0,36		
122/2016		Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80		
292/2022		Запеканка картофельная с мясом птицы	200	6,77	18,81	20,84	315,00	5,18	50,02	109,09	3,93		
18/2016		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
457/2016		Компот из ягод	200	0,20	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28		
		Итого обед:	720	14,31	29,06	75,19	657,17	81,70	120,54	171,14	7,03		
		ВСЕГО:	1270	32,19	50,00	163,07	1254,97	106,77	401,34	230,82	14,76		
День 10													
№, рецептура		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
Завтрак				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.				
198/2016		Каша пшеница молочная с курагой	170	10,20	12,13	32,50	287,30	1,42	122,44	38,95	0,98		
13/2016		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02		
18/2016		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
420/2016		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
403/2016		Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
		Итого завтрак:	500	12,20	19,94	59,26	475,33	11,47	148,13	56,80	4,01		
62/2015		Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,05	6,12	28,48	2,70	14,65	20,52	0,39		
137/2016		Суп крестьянский	200	2,19	5,18	10,93	101,10	18,92	32,83	24,15	0,77		
406/2022		Паста сливочная	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,13	141,36	51,09	1,48		
18/2016		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
349/2017		Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82		
		Итого обед:	730	25,73	25,73	96,51	714,33	64,75	226,15	138,06	5,57		
		ВСЕГО за 10 дней:	1230	37,93	45,67	155,76	1189,66	76,22	374,28	194,86	9,58		
		СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	12835	440,08	425,87	1710,45	12050,33	923,20	4379,01	2170,83	116,56		
			1284	44,01	42,59	171,05	1205,03	92,32	437,90	217,08	11,66		

*Овощи натуральные - допускается использование иных овощей ;